[illegible]

[illegible]

[illegible], [illegible], [illegible] — [illegible]

[illegible] (Kaaron Sabha Parivortoner Jaruri)

[illegible], [illegible] (neuroscience) [illegible] BDNF (brain-derived neurotrophic factor), [illegible] - [illegible]

[illegible] (AA) [illegible], [illegible] ([illegible]), [illegible], [illegible], [illegible] — [illegible], [illegible], [illegible], GABA [illegible], [illegible], [illegible]

[illegible] — [illegible] 3 ([illegible]) [illegible]: [illegible]; [illegible], [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible] (Yā nirmāṇa karē nirvāchana-ātmaka prajñāna strē)
[illegible] (Wariyor kriyakalap)	[illegible], [illegible], [illegible]	[illegible], [illegible], [illegible]; [illegible]
[illegible] (Bhayabehi Kryakalap)	[illegible], [illegible], [illegible] (Rithmik, shantidai, sthiktatapaban)	[illegible], [illegible], [illegible]
[illegible]	[illegible],	[illegible]; [illegible]

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□: Kaan Pete Roi (BD): 01779-554391	□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□	
□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ (Grounding activities)	□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ (Abhāvgrast mūlaka parivartanēr samay, ghona bharā byaktigat jānābāra par)	□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ (Sampark Krishakalp)	□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □

□□□□□□□:

□□□□ □□□□□□□□ — □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

(Uchch Energi — Yodha Kriyakram)

□□□□□□□, □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□ — □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□

(Gabhirotā, prayāsa, nirdhārit hinsā, nabādharā — yē kāthāmōkē jāgar thēkē uṭha prāyāsas karatē hōy)

□□□□□□□ □□□-□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ · □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ · □□□□□□□□: □ □□□□□

(Prai tin-paach minuter bhitti er upor katoano · anterjatik sthan · enrji: □ uchchha)

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ — □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□, '□□□□□ **30** □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ **-** □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□' □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ **(**□□□□□□□□**)** □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□-□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ - □□□□□□□□□ □□□□□□□□ · 8-10 □□□□□□ · □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ · □□□□□□□: □ □□□□□

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ — □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ **(**□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□**),** □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□/□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ **(**□□□□□ □□□□ '□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□?' / '□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□?'**) -** □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□

(Translation: Why it works: The competitive movement releases dopamine. The standing-and-answering moment removes the safety of silence — but in a low-stakes, playful context. Sharing becomes associated with fun rather than therapy.

Nobody is eliminated, so there's no shame.)

[illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible]: [illegible]

[illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible], [illegible] **BDNF** [illegible] ([illegible]) [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible]

[illegible] · [illegible]-[illegible] [illegible] · [illegible] · [illegible]: [illegible]

[illegible] — [illegible]

[illegible], [illegible] ([illegible]) [illegible] '[illegible]' [illegible], [illegible], [illegible]

[illegible], [illegible], [illegible], [illegible]

[illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible]: [illegible]-[illegible]

(Nāma Fēnke Khela · 5 minut · Spasikēl spaṣa · Enerjī: [illegible] Madhyo-uchcha)

[illegible], [illegible] ([illegible]) [illegible], [illegible]

[illegible]: [illegible]: [illegible], [illegible], [illegible], [illegible]: [illegible]: [illegible] ('[illegible] - [illegible]'). [illegible]: [illegible] ('[illegible] - [illegible]') [illegible], [illegible]

[illegible], [illegible] — [illegible], [illegible]

[illegible]

· 10 [illegible]

· [illegible]

· [illegible]: [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ **(Category 2)**

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□:

- □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□, □□□□□ '□□□ □□□□ □□□' **(BD): 01779-554391** □□□ □□□□□□□ □□□□□

□□□□□□□□ — □□□□□□□ □□□□□□□□□□

(Translation: Grounding - Worrier Activities)

□□□□, □□□□□□, □□□□□□, □□-□□□□□□□□□ — □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□

(Rithom, sthiktata, shanti, ko-binoyogon — yey anushthanaer jonno parishkar karo hay)

□□□□□□ □□□□□□□ · 3-4 □□□□□ · □□□ □□□□ □□□□□ · □□□□□: □ □□□□□

□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ — □□□□□ — □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□: '□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ - □□ □□□□□ □□□ - □□□□ □□□□ □□□□□' □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□, □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ **(co-regulation)** □□□□□□ □□□ — □□□□□□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ **(exhale-dominant breathing)** □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□, □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□ · □-□ □□□□□ · □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ · □□□□□□□: □ □□□□□

□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ '□□□□□' □□□, □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□□□□ '□□□□□□□□□ □□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□' **3-4** □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ '□□□□□' □□□□ **- 10** □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ '□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□' □□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□ □□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ **(cerebellar-vestibular system)** □□ □□□□□ □□□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ **-** □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ **(proprioceptive awareness)** □□□□□□ □□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ **(hypervigilance response)** □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□, □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ **(safe)** □□□ □□□□□□□ □□□□

□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ 3 □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ - □□□□ □□□ □□□□□□ □□□, □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□

[illegible]

[illegible]

(Translation: Why it works: Humming directly activates the vagus nerve through the vibration of the larynx and pharynx. This is clinically documented - not metaphorical. Group humming also fosters social bonding through shared resonance. The sudden silence afterward creates a moment of profound calm that most people in recovery have never deliberately experienced.)

[illegible]

[illegible]

[illegible] (rock-paper-scissors) [illegible] 90 [illegible] 3 [illegible]

[illegible]

[illegible] · 4 [illegible] · [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
· 2 [illegible]
· [illegible]

· [illegible]: [illegible]-[illegible]

[illegible] — [illegible], [illegible], [illegible] — 90 [illegible] [illegible] 30 [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ **(General Health Tips)**

1. **□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□** **-** □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□, □ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□

2. **□□□□□ □□□□□□□□□** **-** □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □-□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□

3. **□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□** **-** □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□

4. **□□□□□□□□□□ □□□□□** **-** □□□□□□□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ **Kaan Pete Roi (BD): 01779-554391** □□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□

□□□□□□□:

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ - □□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ · □ □□□□□□ · □□□□□□□□□ · □□□□□□□□: □ □□□□□□□

□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ — □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ **(□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□):** □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□, **3** □□□□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ **5** □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, '□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□?' □□ □□□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ **(oxytocin)** □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□□ □□-□□□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□
· □-□□ □□□□□□
· □□□□□□□
· □□□□□□□: □ □□□□□□□

□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□

(One person sits in the center. The group has 60 seconds to share one true observation about that person. No advice or questions. Only observations.)

□□□□□□□ □□□□□ □□□□: □□□□□□□□□□□□□ **(□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□)** □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□: '□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□' '□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□

□□□□ □□□□ □□□□□' □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□

□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□

□□□ — □□□□□□□□□□ □□□□□□□ · □-□□ □□□□□ · □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□ · □□□□□□: □ □□□□□

□□□□□□□□ □□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□, □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□

□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ (□□□□□□□□□ □□□□□, '□□□□□ □□ □□□ □□□□□ - □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□')□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□, □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□

□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□, □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ — □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□□□ (The Knot)
· 10 □□□□□□
· □□□□□□□□ □□□□□□: □□□□□□□ □□□□□□□, 8-15 □□□ □□□□□□□□□□
· □□□□□□□: □ □□□□□□-□□□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

□□□ □□□□□□ □□□□: □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ (□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□, □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□)□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ **5-8** □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□

□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□□-□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ **(recovery)** □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ - □□ □□□□ □□-□□□□□□□□ **(co-regulation)** □□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□

□□□□□□ □□□□□ · □□-□□ □□□□□ · □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ · □□□□□: □ □□□□□

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ - □□□□□□□□□□, □□□□, □□□□ - □□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□

□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □ □□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ '□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□ □□□□□, □□□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□

[illegible]

[illegible]

(Translation: Why it works: Parallel play — doing individual tasks in proximity to others — is the mechanism by which social trust rebuilds in people with severe isolation patterns. It replicates the conditions of childhood play before social performance became necessary. The absence of sharing requirement removes the evaluative threat. Just being near other humans while doing something is often the first step.)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] ৪

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
(Brain Activation Activities)

[illegible], [illegible] [illegible], [illegible] — [illegible] [illegible]کس [illegible]

(Novotī, samasādan, srijñatā — praṅbhik kōrtēkṣ uṭhāi)

[illegible] [illegible] · ৪-৪ [illegible] · [illegible] [illegible], [illegible] · [illegible]: ৪ [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] 30 [illegible] [illegible] 3 [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ৪ [illegible] [illegible], 30 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] '[illegible] 3 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]' ৪ [illegible] [illegible]: '[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ · ١ · □□□□□□ · □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ · □□□□□□□□: □ □□□□□□□

(Story Spine - 10 minutes - Seated circle - Energy: □ Medium)

□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□

(A story should be constructed together, one sentence at a time, following a fixed structure. It always turns out absurd and highly personal.)

□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□...

□□□□□□□□□ □□□□: □□□□ □□□□□□□□□...

□□□□□□□ □□□□: □□□□□ □□□□...

□□□□□□□□□ □□□□: □□□□□ □□□□... **(□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□)** □□□□□ □□□□...

□□□□□ □□□□: □□ □□□□ □□□□...

□□□□□□□□□□□□□ □□□□: □□□□ □□□□□□ □□□□□...

□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□, □□ □□□□□□□ □□□□ **(□□□□□□□□□□□□)** □□□□□□□□□□□□□ **(□□□□□□□□)** □□□□□ □□□□□ '□□□□□, □□□□' □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ - □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□

□□ □□□□□□ □□□□ · 3 □□□□□□ · □□□□□ □□□□□ · □□□□□□□: □ □□□□□□-□□□□□□□□□

□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ **30** □□□□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ **3** □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ **(**□□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□**),** □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ **60** □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ **3** □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ — □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□ · ٨ □□□□□□ · □□□□ □□□□□□ · □□□□□□□: □ □□□□□-□□□□□ <|im_end|>

□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□-□□ □□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ '□□□□□□' □□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□: □□□□□□□□ □ □□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □ □□□□□ □□□□ **(**□□□□□-□□□□□-□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□**)**□ □□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□

□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□: □□□□□□ □□□ '□□□□ □□□□□' — □□□□□ □□□□□ □□□□ '□□□ □□□□□□' — □□□□□ □□□ □□□□ '□□□□ □□□□' — □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□-□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□: □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□

□□□ □□□ □□□ · □ □□□□□ · □□□ □□□□ · □□□□□: □ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ — □□□ (□□□□□□□ □□□□), □□□ (□□□□□ □□□), □□□ (□□□□□□□) — □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□: '□□□' □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ '□□□' □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ '□□□' □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ '□□□' - □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□: □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□

□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□, □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ **(□□□□□□□□□ □□□□□□کس)** □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□

প্রতিষ্ঠান নির্মাণ ও প্রযোজন সম্পর্কে মার্গদর্শন

ক্রিয়া নির্বাহ ও প্রধান কার্যক্রম :

5. বিভাগ

স্বাস্থ্য ও শিক্ষা মন্ত্রণালয় **(DGDA)** বাংলাদেশের স্বাস্থ্য সম্পর্কে নির্দেশনা দেন। এই ভাষা বাংলাদেশের সাথে **-**সাথে ভারতের পূর্ব বঙ্গ রাজ্যের সামান্য ব্যবহার করা হয়।

অপাধিক সময়/কোন সংক্রান্তির সময় সহায়তার জন্য **: Kaan Pete Roi (BD): 01779-554391**

ডপামিন প্রতিস্থাপনা ক্রিয়াকলাপ
(Dopamine Replacement Activities)

যে ক্রিয়া সীমাতম পুরস্কার চালনা সিস্টেম অধিকার দেন - সত্যাবদানিক

শীত পানি চুনওত্মক অধিযান

- **3** মিনিট
- দুই উপায় রয়েছে **:** বিড়া বা সাদা আস্তি
- এনেরজী**:** □ উচ্চ

[illegible] — [illegible]

এক বাশানে শীত পানি **(**যাদর সামান্য টাকা হলে গুচ্ছিত পানি **)** ভরতে। অথবা বাধ্যতা নেই **,** তামির স্টেন সিংহাধিকারী প্রথমে করে দেখান **:** ফেস বাশানে **15** সেকন্ড জানিয়ে **,** অবশেষে **60** সেকন্ড পর্যন্ত কোলন পানিতে মুখ দিয়ে রাখুন। যে কৌনও ইচ্ছিত ব্যক্তি এটা পরীক্ষা করতে পারে। কোনও দায়বদ্ধতা নেই। পরে **:** আমার শরীরের ভাব একটি শব্দের মাধ্যমে ব্যক্ত করুন।

যেমন মানুষের ধারাপ্রাণ রিফল্স একটি সবচেয়ে দ্রুতগামী কর্মকরতা পরিষদ যা মেডিকেনসিন বিনা ঔষধে উপলব্ধ। হার্ট রেট তাম দেখেই **30** সেকন্ডে নিম্ন হয়। যুদ্ধীদের জন্য **,** শীতল শোকটিও তাদের ডপামিন সিস্টেমের আকাংক্ষা যা উপস্থাপনা করে **—** উপস্থাপনা করার জন্য কোনও সুবিধা নেই। এটি প্রথম **01 (**অনুসন্ধানাত্মক তৈরি **)** প্রণালী থেকে সীখা গেছে **,** যা একটি প্রব্যাপ্তি বর্ণনা করা অর্থ না কোনও সংকট সমাধান।

উন্মতি সাইকেল · **3** মিনিট · কোনও স্পেস · এনের্জি **:** □ উচ্চ

(Unmoti Saikel: 3 minut, Kono spaes, Enerji: □ Uchchha)

[illegible] — [illegible]

আপনি যা করেন তা স্মরণ করুন **—** জেটে উঠার চিন্তা **,** যখন একটি সফলতা প্রাপ্ত হয়। আপনির সমস্যা। **30** সেকেন্ড দিয়ে তা করুন। তার পর একজন অধিকারি তার পরিবর্তন করে দেখায় **,** তাছাড়া সমগ্র মহোল একটি সাথে তার আজ্ঞা শুনে। পরে সবাই স্বয়ম উদ্ভাবন করে তার স্মরণ করে তিনটি থেকে সংখ্যা নির্ধারিত করে সাথে শুরু করে।

যেমন উদ্যোগকর উপলব্ধি না থাকলেও **,** শারীরিক উদ্যোগ সম্পর্কে দোপামিন সিস্টেম চালানো করে। স্মারিত করে ও উদ্যোগ করে তার ন্যুরোকেমিক স্থিতি সৃষ্টি করে **,** যা প্রাপ্তির সম্পর্কে না **,** তার বিচারে। ব্যক্তিক উদ্যোগ মূলক ক্ষেত্রটি ভাগ করাও একটি নাজিক স্ব **-**অপণান যা গ্রুপ সমন্বয় বৃদ্ধি করে।

(Translation: Why it works: Physically expressing celebration—even without a specific achievement—activates the dopamine system throughout the body. Smiling and celebrating creates the neurochemical state associated with achievement, not just the other way around. Sharing the personal celebration moment is also an act of vulnerable self-disclosure that builds group cohesion.)

[illegible] · 3 [illegible] · [illegible] · [illegible]

[illegible]

[illegible] +1 [illegible]

[illegible]

[illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible]

(The Personal Best · 5 minutes · Any space · Energy: [illegible] Medium-High)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] · 1-2 [illegible] · [illegible] · [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]: [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **20-30** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□ □

□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□□□

(Bāhy ābhaśa ebong chalana kriyākram)

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□ □□□□ · □□ □□□□□ · □□□□□ □□□□□ · □□□□□□□□: □ □□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ 10 □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ - □□□□ □□□□□ □□, □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ **10** □□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□: □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□, □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□

□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ — □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ — □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ **BDNF** □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□, □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

· □ □□□□□

· □□□□ □□□□□□ □□□□□

· □□□□□□□: □ □□□□

□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□, □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□

(Tini tī sprint bīnā kōna oka madhyamē apona r upaṭi kōn stari dōdā habē, yār madhyē kōna samay birām rakha pryōjona. Tinbār dōdūn, apona saktir matra andajonka hōyā jābe.)

□□ □□ □□□□□: □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ — □□□□□□□ □□□, □□□□, □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□: '□□□ □□□□, □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□, □□□ □□ □□□ □□□□' **15** □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□: □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□ □□, □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ **BDNF** □□□□□ **20** □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ — □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□

□□□□ □□□□ · □ □□□□□ · □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ · □□□□□□□□: □ □□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□ □ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□

[illegible]

(Translation: If possible, take off your shoes. Stand on grass or earth. For 4 minutes, do not talk. The facilitator quietly: 'Notice the temperature. Notice the texture. Notice your weight on the ground.' After 4 minutes: one word.)

[illegible]

[illegible]

· 20-30 [illegible]

· [illegible]

· [illegible]: [illegible]

[illegible] 20-30 [illegible]

[illegible]

(Translation: Skip the indoor meeting entirely. Meet outside. Run together at a pace where you can talk. The facilitator leads the introduction ritual while running. Protocol discussion happens in motion. Close with one lap walked in silence. Go inside for water and the close.)

[illegible]

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□:

□□□□□□□□□□: □□□□ □□□□ □□□□□□/□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□: **Kaan Pete Roi (BD): 01779-554391**

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□

(Note: The provided text is already in Bengali, so no translation is required. The sentence means "Match the Activity to the Room" in English.)

□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□

□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□...	□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□: **Kaan Pete Roi (BD): 01779-554391**
□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□ □□□□□□□	□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ (Jumping Jacks) → □□□ □□□□ (Name Toss) → □□□□□□ □□□□□□ (Celebration Circuit)
□□□□□□□□, □□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ (Anishchita, bhayabah, baire korthosoler matra atyant uchcha)	□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ → □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ → □□□□ □□□□ □□□
□□□□ □□□□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□	□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ → □□□□ □□□□□ □□□□□□ → □□□
□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ (Antronkshana samasya sabchey ekpothom nishpatan)	□□□□□□ □□□ → □□□□□□ □□□□□ □□□□□ → □□□□ □□□□□ □□□□□
□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□	□□□ □□□ → □□□□□□ □□□□□□□□□ → □□□□ □□□□□□□
□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ (Bhayabha janoguliyara yara boshotene poren na kkhonto katha bolate aar o ager)	□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ → □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ → □□□ □□□□□□□ □□□□□
□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□	□□□□ □□□□ → □□□□□□ □□□□□□□□□□□ → □□□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□	□□□ □□□□□□□ → □□□ □□□ □□□ → □□ □□□□□□
□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□	□□□ □□□□□□□ □□□□□□ → □□□□□□ □□□□ □□□□□ → □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□	□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ — □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ (Grup run o shilent walk — sammelnti poornabhavey bahere dhaka diye)
□□□□□□□ □□□□ □ □□□□□□	□□□□ □□□□□□ (2 □□□□□) □□□ □□□□ □□□□ (1 □□□□□) □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ (3 □□□□□)
□□□□□□□□□□□□ □□□□ - □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ (Pratishthanik Baithak - Koone jane na ekhane format kii)	□□□ □□□ (□□□□-□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□) → □□□□ □□□□ □□□□□□ (□□□□□□□□□□) → □□□ □□□ (□□□□)

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□

(Sammelana krīyākramer sundor niyam)

□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□ 10 (□□□□□□ □□□□□□) □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□; □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□ 16 (□□□□□□□□□□□□□) □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□

□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□, □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ - □□□□□□□, □□□□□□□□□□, GABA □□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□, BDNF, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□, □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□